

Janusz Iskra, Marzena Paruzel-Dyja

Lekkoatletyka dla bibliotekarzy - wiedza teoretyczna i praktyczna dla miłośników "królowej sportu"

Bibliotheca Nostra : śląski kwartalnik naukowy 1/1, 101-107

2011

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

JANUSZ ISKRA
MARZENA PARUZEL-DYJA
*Akademia Wychowania Fizycznego
im. Jerzego Kukuczki w Katowicach*

LEKKOATLETYKA DLA BIBLIOTEKARZY – WIEDZA TEORETYCZNA I PRAKTYCZNA DLA MIŁOŚNIKÓW „KRÓLOWEJ SPORTU”

Każdy na przestrzeni całego swojego życia ma związek z „królową sportu”, jak powszechnie nazywają lekkoatletykę (dla niektórych lekką atletykę). Pierwszy krok dziecka to prymitywna forma chodu sportowego, bieg do autobusu z pokonaniem kałuży to elementarne ćwiczenie początkujących płotkarzy, a skoki przez skakanki (dziewczęta) oraz rzuty kamieniami (chłopcy) to nierozzerwalne atrybuty dziecięcych zabaw. Międzynarodowa Federacja Lekkiej Atletyki (International Association of Athletics Federations – IAAF) liczy 213 państw i obejmuje kraje o różnym poziomie ekonomicznym, które w równym stopniu decydują o rozwoju światowego sportu. Dla przykładu produkt krajowy brutto (PKB) Stanów Zjednoczonych przekracza 40 tysięcy dolarów, Etiopii kształtuje się na poziomie 800 USD (Baturu, 2006, s. 517-519). Obydwa kraje to nieograniczony potencjał w biegach krótkich (USA) i długich (Etiopia).

Co jednak mają wspólnego bibliotekarze z najbardziej rozpowszechnioną dyscypliną sportu?

Przewrotnie odpowiadając na to pytanie zastanówmy się, jakie są wzajemne relacje między specyficzną formą działalności (pisarskiej, publicystycznej, bibliotekarskiej) a zmaganiem w chodach, biegach, skokach i rzutach.

Zamiast wprowadzenia pozwolimy sobie zadać kilka pytań:

– co wspólnego z lekkoatletyką mają bohaterowie *Sagi rodu Forsyte’ów*?

– czy „Gazeta Wyborcza” i „Forum Akademickie” mają elementy wspólne z pchnięciem kula?

– czy ulubiona zabawa skoczna Eskimosów obejmuje elektroniczne nośniki informacji?

- czy Arthur Conan Doyle był maratończykiem?
 - dlaczego Homer akceptowany jest we wszystkich podręcznikach lekkoatletyki?
 - czy laureat Nagrody Nobla może zostać medalistą olimpijskim?
 - co ma wspólnego John Gielgud (aktor teatralny i filmowy) z angielską lekkoatletyką lat 20.?
 - czy bohaterowie powieści *Kain i Abel* rywalizowali w biegu sprinterskim?
 - co mistrz olimpijski w biegu na 110 m przez płotki, Forrest Smithson, miał wspólnego z najbardziej znaną księgą świata?
- Odpowiedzi na te pytania zawarliśmy na końcu pracy.

Propagowanie wiedzy lekkoatletycznej przez pracowników bibliotek, czytelników i księgarń dotyczy prezentacji literatury z zakresu „królowej sportu”. Pozycje te to nie tylko literatura fachowa obejmująca periodyki naukowo-badawcze (np. „New Studies in Athletics”) i czasopisma metodyczne (ostatnio „Magazyn Lekkoatletyczny”).

Poszukując źródeł wiedzy lekkoatletycznej należy sięgnąć do starożytnej klasyki. Oto kilka przykładów świadczących, że twórcy światowej literatury często sięgali do przykładów związanych z lekką atletyką.

Kwintylion w *Kształceniu mówcy* (Ks. 2, s. 148) tak porównuje pomoc nauczyciela w stosunku do ucznia o niższym poziomie wiedzy:

„(...) podobnie jak biegacz, gdy ma odbyć drogę z małym chłopczykiem, podaje mu rękę, skraca swój krok i nie posuwa się w tej drodze naprzód dalej, niż zdoła ujść jego mały towarzysz”.

Starożytni cenili wszechstronność umysłu i działania.

Diogenes Laertius w *Żywocie i poglądach słynnych filozofów* tak opisywał poglądy Demokryta z Abdery (Ks. 9, s. 37):

„(...) Sokrates mówi, że filozof jest podobny do zwycięzcy w pięcioboju... Demokryt był rzeczywiście w filozofii zwycięzcą w pięcioboju, bo opanował nie tylko fizykę i etykę, lecz także matematykę i umiejętności należące do ogólnego wykształcenia i znał się również na wszystkich umiejętnościach praktycznych”.

Zafascynowany wieloboistami sam Arystoteles w *Retoryce* (Ks. 1, 1361b) pisał: „Piękno młodzieńca wiąże się z posiadaniem ciała zdolnego do ponoszenia ciężkich trudów biegu i próby siły (...) Dlatego też najpiękniejsi są pięcioboisci, ponieważ natura wyposażyła ich w siłę, i w szybkość”.

Oczywiście propozycje lekkoatletyczne dla tej grupy zawodowej to nie tylko udział w quizie łączącym elementy „królowej sportu” i wiedzy związanej w literaturę. Chodzi o rzecz dużo poważniejszą –

o czynny, czyli rekreacyjny kontakt z najbardziej rozpowszechnioną dyscypliną sportu na świecie.

Celem tej publikacji jest przedstawienie możliwości lekkoatletycznej rekreacji ruchowej dla wszystkich. „Dla wszystkich” to znaczy biednych i bogatych, wykształconych i nie uczestniczących w powszechnej edukacji, żyjących w każdym zakątku świata, grubasów i chudzielców, dojrzałych wiekowo i świętujących młodość, samotników i szukających wspólnej zabawy. Propozycją skierowaną do wszystkich jest lekkoatletyka obejmująca 5 grup konkurencji: biegi, skoki, rzuty, chody i wieloboje. Dla każdej z tych olimpijskich grup można znaleźć odpowiedniki „amatorskiej lekkoatletyki”. To ostatnie sformułowanie – w dużym uproszczeniu obejmuje rekreację ruchową, sport szkolny, do pewnego stopnia tzw. sport weteranów (zawodników po 40. roku życia). Lekkoatletyka olimpijska to 24 konkurencje męskie i 23 kobiece (bez długiego dystansu chodzarskiego). Adaptacja standardów ruchowych dotyczących każdej z ww. konkurencji dla możliwości i potrzeb wybranych grup społecznych (np. bibliotekarzy) stwarza możliwości kreowania nowej, paralekkoatletycznej jakości. Adaptacja ta w dużej mierze zależy od wieku. Na lekkoatletycznym festynie rodzinnym (np. „Dzień Bibliotekarza”) dla dzieci obowiązują proste, bezpieczne, kolorowe zabawy w lekkoatletykę.

Taką propozycję złożył zespół pracowników Politechniki Opolskiej w ramach grantu „Aktywność fizyczna jako element edukacji ekologicznej w młodszym wieku szkolnym” (Iskra, 2007). Celem programu była realizacja 3R (Ruch + Radość + Rozum) w oparciu o sprzęt zastępczy, wykonany z materiałów wtórnych. Ta „papierowa” lekkoatletyka to pozornie „bieda-lekkoatletyka”. Zachęcenie dzieci do lekkoatletyki może odbywać się z wykorzystaniem dwóch pytań z zakresu sensowności podjętych działań: „dlaczego tak?” oraz „dlaczego nie?”. Oto przykład dotyczący marszu, marszobiegu i biegów o dłuższym czasie trwania.

Dlaczego tak?

- dłuższy wysiłek fizyczny o niewielkiej intensywności to najlepszy sposób na utrzymanie dobrej kondycji w ciągu całego życia;
- marsze i biegi to naturalne formy ruchu;
- lekkoatletyczne wysiłki wytrzymałościowe to tanie formy aktywności fizycznej;
- chody, marszobiegi i biegi są ogólnodostępne, bez względu na płeć, miejsce zamieszkania, porę roku, stopień zamożności itp.;
- ogólna wydolność to cecha istotna w naszym życiu codziennym i prawie w każdej dyscyplinie sportu.

Dlaczego nie?

- nie każdy może długo chodzić lub biegać (zależy tylko czy chce i jak – w jakim tempie - to robi);
- dzieci mogą się spocić (jak malują farbami to się brudzą – normalnie!);
- nie mamy gdzie biegać (w grupie małych dzieci to prawda pozorna);
- nie mamy odpowiednich wzorców (rodzinnych i pozarodzinnych – nauczyciel, sąsiad, kolega);
- wychowawcy mają złe doświadczenia z zajęć wytrzymałościowych w szkole (ale nowe pokolenie powinno być mądrzejsze);
- bo są inne formy aktywności wytrzymałościowej (ale mniej dostępne i droższe).

Tabela 1. Przykładowe lekkoatletyczne ćwiczenia rekreacyjne możliwe do wykorzystania w sali gimnastycznej

Grupa konkurencji	Ćwiczenie	Charakterystyka
Chody	„marsz korekcyjny”	- marsz z kółkiem ringo na głowie i z dwoma jajkami w dłoniach
	„marsz artysty”	- marsz z jednoczesnym rysowaniem portretu prowadzącego zajęcia
Biegi	„biegi przez płotki”	- pokaz możliwości rekreacyjnego biegu przez przeszkody
Skoki	„hitch and kick”	- kopnięcie piłki umieszczonej na wysokości
Rzuty	„skarpetkowe boule”	- gra rzutna z wykorzystaniem sprzętu zastępczego
	„rzut młotem”	- pokaz możliwości rekreacyjnych form rzutów obrotowych

Te zasady obowiązują także w starszych kategoriach wiekowych.

Warto zwrócić uwagę na monograficzną pracę Kusego i Zielińskiego (2006) podejmującą temat starszych zwolenników lekkoatletyki. Publikacja uświadamia nam, że „królową sportu” w profesjonalnej formie można zajmować się nawet po przekroczeniu 100 lat! Dane dowodzą, m.in., że 95-letnia Australijka pchnęła kulą (3 kg) na odległość 4,72 m, a 100-letni zawodnik z RPA, Philip Rabinowitz, uzyskał

na 100 m czas 30,86 s. Także 100-letni Japończyk pokonał dystans maratoński. Lekkoatletykę można więc uprawiać przez całe życie. Oczywiście różne są cele – dla jednych ważny jest medal, dla drugich utrata kilku kilogramów, a dla innych sama radość biegania w lesie czy dobra zabawa w czasie rzutów palem (np. do celu).

W świecie szybkiego przekazywania informacji (sieć internetowa) oraz dalekiego podróżowania można zauważyć rozprzestrzenianie się różnorodnych form aktywności ruchowej. Dobrym przykładem mogą być polskie aspiracje do golfa, gry w baseball czy walk sumo. Nic nie stoi na przeszkodzie, aby międzynarodowe, często lokalne formy biegów, skoków i rzutów wykorzystywać w polskiej rzeczywistości. Znakomitym przewodnikiem po analizie tych aspektów rekreacji lekkoatletycznej jest encyklopedia Wojciecha Lipońskiego (2006). Ta niezwykła, obszerna książka wskazuje, że nie tylko piłka nożna czy skoki narciarskie mogą być pasjonujące, kreatywne i co najważniejsze możliwe do wykorzystania w codziennym „osobistym sporcie”.

Przyjmując definicję sportu jako „ćwiczenia i gry mające na celu rozwijanie sprawności fizycznej i dążenie we współzawodnictwie do osiągnięcia jak najlepszych wyników” trudno oprzeć się refleksji, że sportowcem może być Ushan Bolt biegający rewelacyjnie na 100 m oraz Pan Wiesiu próbujący uporczywie pobić rekord klatki schodowej swojego bloku w rzutkach do celu. W tej konwencji hasło „Pobij swój własny rekord świata” wydaje się sensowne.

W większości przypadków jednak osobiste rekordy mieszczą się w obszarze rekreacji. Częściowemu wytłumaczeniu sporów między celem sportowym a rekreacyjnym może służyć przykład dwóch biegaczy – amatorów. Jeden lubi biegać w lesie i słuchać śpiewu ptaków, drugi pokonuje ten sam dystans na stadionie, mierząc czas każdego okrążenia.

Nawet tak wytrawny znawca olimpijskiej lekkiej atletyki, jak Peter Matthews zamieszcza w swojej *Guinness book* rekordy w biegu na 100 jardów tyłem i na „trzech nogach” (Matthews, 1982).

Wzorce dla różnorodnych form lekkoatletycznej rekreacji czerpane są z wielu źródeł, wśród których najważniejsze to: lekkoatletyka olimpijska, sport szkolny, festyny ludowe oraz moda, np. na jogging lub nordic walking. Ta ostatnia, prosta (pod względem struktury ruchu i intensywności wysiłku) forma paralekkoatletyki rozwija się błyskawicznie ewoluując w kierunku takich hybryd, jak power walking, breath walking i in. (Adrian-Rokni i Wahl, 2006).

Mając wybraną grupę społeczną (bibliotekarze) oraz dysponując wskazaną infrastrukturą (sala wykładowa) można zrealizować minifestyn lekkoatletyczny, prezentując wybrane formy biegów, skoków, rzutów i chodów. Obszerny zestaw ćwiczeń zamieszczono w pracy Iskry, Walaszczyk i Juras (2009).

Bibliografia

Adrian-Rokni B., Wahl T. (2006), *Marsz oddechowy*. Warszawa.

Arystoteles (2004), *Retoryka. Retoryka dla Aleksandra. Poetyka*. Warszawa.

Baturo W. (red.) (2006), *Fakty i liczby*. Warszawa.

Diogenes Laertius (1984), *Żywoty i poglądy słynnych filozofów*. Warszawa.

Iskra J., Walaszczyk A., Juras B. (2009), *Lekkoatletyczne formy rekreacji ruchowej. Inspiracje i przykłady*. Katowice.

Kusy K., Zieliński J. (2006), *Master athletics. Social, biological and practical aspects of veterans sport*. Poznań.

Lipiński W. (2006), *Encyklopedia sportów świata*. Poznań.

Kwintylion (1951), *Kształcenie mówcy*. Ks. 1, 2, 9. Wrocław.

Matthews P. (1982), *The Guinness book of track and field athletics. Facts and Feats*. Enfield, Middlesex.

Tataruch R. (2008), *Pchnięcie kulą*. W: Atlas ćwiczeń lekkoatletycznych dla dzieci. Red. J. Iskra. Opole

Dodatek – odpowiedzi na pytania

– John Galsworthy (1867-1933), pisarz, autor znanej powieści *Saga rodu Forsytów* w latach 1885-1886 był znanym angielskim średniodystansowcem.

– Jedną z podstawowych form metodycznych w nauczaniu pchnięcia kulą są „karakule” wykonywane z gazet i taśmy klejącej.

– Eskimosi zamieszkujący Alaskę w tradycyjnych „North American Indigenous Games” organizują zawody w skoku wzwyż z miejsca z dotknięciem stopą przedmiotu zawieszzonego na suficie; ostatnio tym przedmiotem często bywa płyta CD.

– Sir Arthur Conan Doyle, twórca postaci Sherlocka Holmesa, pomógł w 1908 roku przenieść nieprzytomnego Włocha Pietro Dorado za metę biegu maratońskiego; biegacz został zdyskwalifikowany, ale za to pisarza udokumentowano na licznych zdjęciach.

- Homer uważany jest za pierwszego sprawozdawcę sportowego. W *Iliadzie* przedstawił Igrzyska ku czci Patroklesa, przyjaciela Achillesa; w programie zawodów znajdowały się m.in. bieg oraz rzuty żelazną bryłą i oszczepem.

- Philip Noel-Baker w 1920 roku w Antwerpii został wicemistrzem olimpijskim w biegu na 1500 m; w 1959 roku zdobył Pokojową Nagrodę Nobla.

- Znany angielski aktor, Sir John Gielgud, zagrał rolę Rektora kolegium Trinity w filmie *Chariots of Fire*. Film opowiada o rywalizacji sprinterów na Igrzyskach Olimpijskich w Paryżu w 1924 roku; twórca muzyki filmowej (Vangelis) otrzymał Oscara.

- Jeffrey Arche, autor poczytnych powieści kryminalnych opartych na politycznej fikcji (m.in. *Kain i Abel*) był reprezentantem Wielkiej Brytanii w biegach sprinterskich.

- Forrest Smithson, złoty medalista Igrzysk w Londynie w 1908 roku w biegu na 110 m przez płotki często (jako człowiek głęboko wierzący) fotografował się biegnąc z Biblią w ręku. Nigdy jednak nie biegał z tą Księgą w czasie zawodów.

J. Iskra, M. Paruzel-Dyja

***Athletics for librarians – theoretical and practical knowledge
for the enthusiasts of „the queen of sports”***

Summary

Athletics is the most popular and the most accessible discipline of sport - International Association of Athletics Federations unites 213 countries of different territories, living standards and traditions. Propagating the „queen of sports” by the libraries and bookstores staff, concerns the presentation of books and magazines of athletic interest, as well as its practical realization in various forms of exercise. Authors present the examples of athletic motives in universal literature and they add the literary text for the library workers. The second part of the article concerns the presentation of various possibilities of sport activity, such as running, jumping and throws on different levels. Librarians can benefit from numerous examples presented.